

Mindful Coachen

tweejarige opleiding



Werken met meer rust en meer aandacht...
...vanuit een eeuwenoude traditie.

Praktijk voor Open Bewustzijn
Dorle Lommatzsch

- Wil je minder gehaast je werk doen en meer aandacht hebben voor mensen?
- Wil je weten hoe je stress bij jezelf en anderen kunt herkennen en verminderen?
- Wil je creatiever en effectiever kunnen werken?

Dan is de opleiding
'Mindful Coachen' iets voor jou!

Wat is Mindful Coachen?

Mindful Coachen heeft zijn basis in mindfulness: een training van open, vriendelijke en niet oordelende aandacht in dit moment, nu. Mindful Coachen gaat nog een stap verder. Je leert de wortels van mindfulness kennen, die gegrondvest zijn in de boeddhistische psychologie. Deze eeuwenoude psychologie herbergt een schat van kennis en wijsheid die jij direct leert toe te passen in je werk met mensen. In de opleiding Mindful Coachen leer je theorie en praktijk meteen te verbinden. Een scholing in wijsheid, betrokkenheid en praktisch handelen, die direct resultaat brengt voor jezelf en voor de mensen met en voor wie je werkt.

Voor wie is Mindful Coachen?

- Voor leerkrachten die meer aandacht willen hebben voor leerlingen binnen de school
- Voor ondernemers of managers die meer uit hun medewerkers willen halen
- Voor coaches die het zelfinzicht bij hun klanten willen vergroten
- Voor fysiotherapeuten die een stressreductie-programma willen ontwikkelen voor hun klanten
- Voor yoga-docenten die de kwaliteit van hun lessen willen verhogen

Kortom: voor iedereen die met mensen werkt!



Wat houdt de opleiding in?

Mindful Coachen is een unieke tweejarige opleiding verzorgd door Dorle Lommatzsch van Praktijk voor Open Bewustzijn. Voor de opleiding wordt gebruikt gemaakt van met zorg geselecteerde locaties in Tilburg en omgeving.

Het eerste jaar

Mindful Coachen start bij jezelf. Je eigen beleving en verwerking van wat de boeddhistische psychologie jou te bieden heeft. De integratie ervan in je eigen leven is een noodzakelijke eerste stap om je vaardigheden aan anderen door te kunnen geven. Je leert daarbij gebruik te maken van meditatieve technieken. Je oefent met jezelf en met je medestudenten. Van hieruit neem je de eerste stappen binnen je werk. Je krijgt informatie over de huidige ontwikkeling van mindfulness in gezondheidszorg en maatschappelijk welzijn. De nadruk ligt echter op het leren werken met de oorspronkelijke wijsheid van de boeddhistische psychologie. Van hieruit ben je in staat een eigen vertaling en een passende vorm te vinden die precies aansluit bij jouw vakgebied.

Het resultaat na het eerste jaar:

- Je hebt inzicht in de basis van de boeddhistische psychologie en weet mindfulness daarin een plek te geven.
- Je herkent stresspatronen bij jezelf en anderen en weet er anders mee om te gaan.
- Je neemt de eerste stappen om de boeddhistische psychologie en de daarbij behorende training van mindfulness binnen je eigen vakgebied toe te passen.

Het tweede jaar

Het tweede jaar staat in het licht van een daadwerkelijke integratie van mindfulness in je vakgebied. Je werkt aan een eigen mindfulness project dat je binnen je werk of praktijk gaat opstarten. Naast de lessen krijg je van mij begeleiding in de vorm van supervisie en project begeleidingsuren.

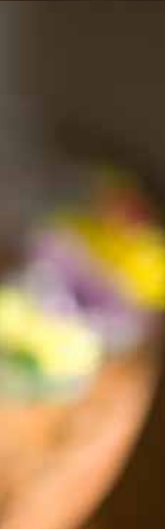
Het resultaat na het tweede jaar

Voor jezelf...

- De basisvaardigheden van mindfulness en de kennis van de boeddhistische psychologie vergroten je creativiteit en effectiviteit.
- Je past niet-oordelende aandacht als middel tot verandering toe.
- Je staat dichter bij jezelf en de ander. Je werk wint hierdoor aan diepgang.
- Je ontvangt een certificaat van de opleiding Mindful Coachen.

Voor je werkgever...

- Praktische kennis binnen de organisatie om anders met stress om te gaan.
- Minder ziekteverzuim.
- Praktische kennis om samenwerking en betrokkenheid in de organisatie te stimuleren.
- Betere bedrijfsresultaten en efficiëntie.
- Geen externe stress-reductie experts meer nodig.





Wie is Dorle Lommatzsch?

In mijn Praktijk voor Open Bewustzijn geef ik sinds 1998 les in meditatie op boeddhistische grondslag. Ik begeleidde al talloze basis-, vervolg- en jaargroepen vanuit mindfulness-meditatie. Ook begeleid ik mensen individueel vanuit de boeddhistische psychologie. Mensen die vaak al een lange weg achter de rug hebben in de reguliere gezondheidszorg, blijken daarbij verrassend snel de draad weer op te pakken.

Ik heb les gehad van vele boeddhistische leraren en ervaar respect en liefde voor de rijkdom van deze eeuwenoude traditie. Zij heeft niets aan actualiteit verloren, getuige de nieuwe trends in gezondheidszorg en maatschappelijk welzijn. Mindfulness-meditatie heeft daarin een heuse plek verworven.

Ook ben ik zeer dankbaar voor de Ridhwan-school van A.H. Almaas, waaraan ik sinds 2004 deelneem. Hier worden spirituele tradities verbonden met inzichten uit de westerse psychologie. Een leerweg die mijn werk dagelijks voedt en mij inspireert.

Mijn bezieling is dat de eenvoud en helderheid van de boeddhistische psychologie beschikbaar komt voor vele mensen, zodat we ons menselijk potentieel ten volle leren leven. Vanuit deze motivatie bied ik ook de opleiding Mindful Coachen aan.

Meer weten?

Heb je interesse om de opleiding Mindful Coachen te volgen of wil je meer weten? Om je te oriënteren kun je één van de gratis informatiebijeenkomsten bezoeken. Kijk voor de data op www.openbewustzijn.nl of neem even contact met mij op.

Affiniteit en ervaring met meditatie is noodzakelijk om de opleiding te kunnen volgen. Ook moet er een beroepsveld zijn waarbinnen jij het geleerde kunt en wilt toepassen. Ben je van plan de opleiding te doen, dan hebben we eerst een intakegesprek.

Voor meer informatie kun je me mailen of bellen.

Dorle Lommatzsch
Praktijk voor Open Bewustzijn
Hoogensestraat 89
5017 CB Tilburg
013 - 532 13 48
06 - 23016358
dorlelommatzsch@home.nl
www.openbewustzijn.nl